

Dès 6 ans

2022-2023




PARIS UNIVERSITÉ CLUB

# SAMBO



<https://puc.paris/sambo>

 PUC – Paris Université Club

 puc.paris





## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le Sambo est un mix d'arts martiaux et de sports de combat issu de l'ex-Urss combinant du judo, du striking et plus de 20 styles de luttres populaires. Le sambo se pratique de 4 ans à pas d'âge de manière adaptée. Ce sport de combat valorise l'endurance, la résistance, la coordination, les habiletés motrices tant debout qu'au sol et contribue à la bonne marche de l'appareil loco-moteur.

Dans le sambo, les techniques sont tellement variées que tout le monde y trouve une affinité : percussions pieds-poings, projections, liaisons debout-sol, travail au sol et soumissions. Le sambo se compose de 3 styles de pratique : le sambo sportif, le sambo-combat et le sambo-défense.

### Le Sambo

- Travail polyvalent
- Matériel disponible au club à l'achat en importation de Russie
- Préparation pour compétitions et vie fédérale
- Tout le monde est le bienvenu dans une ambiance familiale

### Encadrement de Haut Niveau :

Nos professeurs Théodore ASLAMATZIDIS [Président de la section Combat], David HERAN [Directeur Technique du Club et Entraîneur national Haut Niveau du Comité Français de Sambo] sont dûment diplômés et reconnus dans leur pratique. Ils sont appuyés par Anna BRYSZ, Mahamadou TRAORE, Edin DRLDJEVIC et Jonathan ABECASSIS-CATHELIN (préparateur physique) et Pierre-Charles DESMARETS (préparateur mental).



# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

## ENTRAÎNEMENTS ADULTES

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Sambo Sportif</b>  | Mardi : 20h00 - 22h00<br>Jeudi : 21h00 - 22h45<br>Vendredi : 20h00 - 22h00<br>Samedi : 14h30 - 16h30 | <i>Bréguet<br/>Stade Charléty<br/>Bréguet<br/>Espace Sud</i> |
| <b>Sambo Combat - MMA</b>   | Jeudi : 21h00 - 22h45<br>Vendredi : 20h00 - 22h00<br>Samedi : 14h30 - 16h30                          | <i>Stade Charléty<br/>Bréguet<br/>Espace Sud</i>             |
| <b>Sambo Défense</b>  | Jeudi : 21h00 - 22h45  | <i>Stade Charléty</i>  |
| <b>Préparation Physique<br/>Générale pour groupe<br/>Compétition*</b> | Jeudi : 19h30 - 20h45<br>Samedi (ouvert à tous, 1 samedi<br>/2) : 13h00 - 14h00                      | <i>Stade Charléty<br/>Espace Sud</i>                         |

\*Compétition : voir avec le directeur technique David HERAN pour intégrer le groupe compétition

## ENTRAÎNEMENT ENFANTS – 6 à 13 ans

Avec Anna BRYSZ

Mercredi 18h à 19h

**Salle de Sambo Gymnase Bréguet**

### EQUIPEMENT INDIVIDUEL OBLIGATOIRE

KURTKA (veste), SHORTI (short), BORTSOVSKI (chaussures souples), gants type mitaines, Coquille, protège-dents, protège tibias, casque.

**Ces équipements sont disponibles auprès de David HERAN.**



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

| CATEGORIES                                | TARIF ANNUEL (licence fédérale incluse) | TRIMESTRIEL | MENSUEL | A LA SEANCE |
|---|---|-------------|---------|-------------|
| Etudiant (-28 ans)                        | 240 €                                   |             |         |             |
| Actif                                     | 350 €                                   | 180 €       | 90 €    | 12 €        |
| Militaires, forces de l'ordre et sécurité | 275 €                                   |             |         |             |
| Enfants (6 – 13 ans)                      | 180 €                                   | /           | /       | /           |

## Pièces à fournir

- 1 photo d'identité.

**Pour les mineurs** : répondre au questionnaire relatif à l'état de santé de votre enfant mineur établi par le ministère des sports. *S'il est répondu « oui » à l'une des questions, il est alors demandé à votre mineur de consulter un médecin qui devra établir un certificat médical. S'il est répondu « non » à toutes les questions, vous devrez fournir une attestation et conserver le questionnaire.*

- **Pour les majeurs** : 1 certificat médical d'aptitude à la pratique du sambo datant de moins de 3 mois.
  - Le règlement intégral de votre cotisation.
  - Carte d'étudiant (si besoin).
  - Carte professionnelle pour les forces de l'ordre et les métiers de la sécurité

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les Parisiens.**

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
<https://puc.paris>

### SECTION SAMBO

David HERAN  
06 29 82 65 54  
sambo@puc.paris  
<https://puc.paris/sambo>

## ACCÈS

### STADE CHARLÉTY

Dojo  
17 av. Pierre de Coubertin  
75013 Paris

### ESPACE SUD

Dojo Espace Sud  
17 bd Jourdan  
75014 Paris

### GYMNASSE BRÉGUET

Salle de Sambo  
27 rue Bréguet  
75011 PARIS

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Cité Universitaire

Méto : Bréguet-Sabin ligne 5

